

Ich glaube, ihr kennt wie ich folgendes Phänomen. Du gehst abends in Bett und bist hundemüde und wie du noch dabei bist, die richtige Lage auf deinem Kissen zu finden beginnt sich in deinem Kopf das Gedankenkarussell zu drehen. Du denkst an den nächsten Tag oder die nächsten Tage und fragst dich wie das alles so sein wird, was da so passieren wird, wie es dir ergehen wird oder anderen, die dir am Herzen liegen. Und du wälzt dich von der einen Seite auf die andere und hoffst, dass du endlich einschläfst, damit diese Gedanken endlich aufhören. Stattdessen dreht sich das Karussell, das da in deinem Kopf ist, eher noch schneller. Manchmal trifft es dich vor dem Einschlafen, manchmal wenn du nachts aufwachst und manchmal auch am Tag irgendwo und irgendwann. Und in der Regel, sind deine Vorstellungen von dem, was da kommen wird, keine angenehmen, schönen Erwartungen, sondern eher erschreckende und unangenehme.

„Sich sorgen machen“, nennen wir das. Und dazu gehört oft auch die Erfahrung, dass Du das gar nicht stoppen kannst, wenn es einmal angefangen hat. Du hast vielleicht auch schon den Eindruck gehabt, dass „es“ in dir denkt und dich beherrscht.

In einer langen Rede zu einer großen Menschenmenge hat Jesus vieles über das alltägliche Leben in und aus der Gegenwart Gottes erzählt. Wir nennen diese Rede die „Bergpredigt“, weil er sie wohl in den Hügeln am Ufer des Sees Genesareth gehalten hat.

Unser heutiger Predigttext stammt aus dieser Rede und Jesus nimmt darin Bezug auf dieses „Sich sorgen machen“, das du und ich so gut kennen und augenscheinlich auch schon die Menschen vor 2000 Jahren intensiv beschäftigt hat.

Ich glaube, dass Jesus sehr bewusst ist, wie viel Lebensenergie, Lebensfreude und Lebensqualität dieses „Sich sorgen machen“ mich und dich kostet. Und ich glaube, dass Gott, dass Jesus will, dass wir uns unsere Lebensfreude und Lebensqualität eben nicht durch unsere sorgenvollen Gedanken kaputt denken.

Bleibt allerdings die Frage, wie du und ich denn diese sorgenvollen Gedanken los werden können, wenn sie einmal da sind oder wie wir verhindern können, dass sie überhaupt auftauchen und Macht über uns gewinnen.

Wie kommt es eigentlich dazu, dass wir uns Sorgen machen? Neurologische Forschungen zeigen, dass immer wenn unser Gehirn nicht so viel zu tun hat, unsere Phantasie diesen „Leerlauf“ nutzt, um sich Dinge auszudenken. Besonders dann, wenn irgendein Ereignis, das uns bewegt und in der Zukunft liegt, beginnt unsere Phantasie Erwartungen bezüglich dieses Ereignisses zu spinnen. Leider sind genau diese Erwartungen wiederum besonders bei Ereignissen, die für uns mit hoher Unsicherheit verbunden sind, bei denen wir denken, dass wir keine oder nur geringe Kontrolle haben, in der Regel überwiegend negativ. Sorgen sind also sozusagen die erschreckenden Schwestern der Vorfreude. Bei Vorfreude sind wir schon ganz gespannt, was uns Schönes erwarten wird, während die Sorgen uns Vorstellungen davon geben, was alles Schlechtes oder Unangenehmes geschehen könnte.

Wichtig ist, dass wir uns klar machen, dass wir diese Sorgen tatsächlich mit unserem Denken selbst erzeugen. Und wenn wir an etwas Bedrohliches denken, dann bekommen wir Angstgefühle und unser Körper stellt sich auf die ausgedachte Gefahr ein, indem er das Erregungsniveau hochfährt. Darum machen uns Sorgen so unruhig, weil unser Körper durch die Erregung darauf eingestellt ist, dass gleich etwas Gefährliches geschieht.

Es gibt leider tatsächlich Menschen und ich hoffe und wünsche, dass du nicht dazu gehörst, die vor lauter Sich sorgen, krank werden, sowohl psychisch und womöglich auch noch körperlich.

Diese Menschen haben sich so daran gewöhnt, sich über alles und jedes Sorgen zu machen, dass sie aus diesem Denkmuster kaum noch ohne Hilfe heraus kommen. Man kann sich leider so ans Sorgen machen gewöhnen, dass man kaum noch anderes denken kann.

In den 40er Jahren des letzten Jahrhunderts hat Dale Carnegie ein weit verbreitetes Buch geschrieben mit dem Titel: Sorge Dich nicht – Lebe! Darin erzählt er unzählige Geschichten von Menschen, denen ihre unterschiedlichsten Sorgen schwer zu schaffen machten und beschreibt verschiedene Möglichkeiten, das sorgenvolle Denken los zu werden oder zumindest zu reduzieren. Viele der von ihm beschriebenen Methoden haben gemeinsam, dass wir unser Denken bewusst mit anderen Dingen gezielt auslasten, damit die Phantasie gar keine Zeit hat, sich im Leerlauf sorgenvolle Vorstellungen auszudenken. Ich habe das Buch selbst gerade noch einmal im Urlaub gelesen und fand es durchaus anregend.

Fast 2000 Jahre vorher zeigt uns Jesus selbst in seiner Rede sozusagen seinen oder Gottes besonderen Weg, unsere sorgenvollen Gedanken los zu werden.

Erinnere Dich: Wenn Du schon einmal versucht hast, einfach nicht mehr an die Dinge zu denken, die dir Sorgen machen, wirst du wahrscheinlich festgestellt haben, dass das nicht wirklich gut funktioniert.

Weder Du noch ich können uns selbst das Sorgen machen einfach verbieten, so wie das Jesus dem ersten Anschein mit seinem „Macht Euch keine Sorgen!“ nach tut. In dem Moment, wo du dir das sagst, sind sie in der Regel auch schon alle da in deinem Kopf.

Aber Jesus ist nicht so naiv, anzunehmen, mit der Anweisung, uns keine Sorgen zu machen, verschwänden unserer Sorgen dann auch.

Wir werden unsere Sorgen in der Regel nur los, wenn wir unser Gehirn, unser Denken mit etwas anderem beschäftigen, bzw. uns angewöhnen, andere Gedanken zu hegen. Welche das sein könnten, beschreibt Jesus in dieser Rede.

*Seht euch die Vögel an! Sie säen nicht, sie ernten nicht, sie sammeln keine Vorräte – aber euer Vater im Himmel sorgt für sie. Und ihr seid ihm doch viel mehr wert als Vögel!*

Beschäftige Dich also gedanklich mit dem, was dir bereits geschenkt ist. Beschäftige dich gedanklich damit, wie unendlich viel Wert du für Gott bist.

*Mit Sorgen plagen sich Menschen, die Gott nicht kennen, sagt Jesus. Schau dir an, wie viel Mühe sich Gott mit dieser Schöpfung geben hat und wie er dafür sorgt, dass jedes Lebewesen darin seinen Platz und sein Auskommen hat.*

Schau dir das an und begreife, wie gut es Gott mit dir und mir meint.

Schau einmal in deinen Kühlschrank, wie viel da drin ist, damit du dich ernähren kannst. Schau einmal in deinen Kleiderschrank und sieh dir an wie viel Kleidung du da drin hast, die dich wärmt und in der du dich wohl fühlst. Sieh dir einmal dein Zimmer, deine Wohnung an, in der es warm und trocken ist und die dich vor Wind und Wetter schützt. Worüber sorgst du dich?

Wenn du nach etwas suchst, was dir hilft, deine Sorgen zu reduzieren bzw. dein Gehirn anderweitig zu beschäftigen, dann schau dir an, was du alles geschenkt bekommen hast in diesem Leben – Menschen, Erlebnisse und Ereignisse, schöne Momente, gutes Essen und Trinken, Warme und schöne Kleider. Fang an, ein Buch der Dankbarkeit zu schreiben, in dem du jeden Tag ein paar Dinge notierst für die du in deinem Leben dankbar sein kannst - an denen du sehen kannst, wie liebevoll Gott für dich sorgt. Du musst dich nicht sorgen, weil Gott für dich in wunderbarer Weise sorgt und auch schon immer in deinem Leben gesorgt hat.

*Also macht euch keine Sorgen! Fragt nicht: 'Was sollen wir essen?' 'Was sollen wir trinken?' 'Was sollen wir anziehen?'*

*Mit all dem plagen sich Menschen, die Gott nicht kennen. Euer Vater im Himmel weiß, dass ihr all das braucht.*

*Sorgt euch zuerst darum, dass ihr euch seiner Herrschaft unterstellt, und tut, was er verlangt, dann wird er euch schon mit all dem anderen versorgen.*

Wenn es etwas gibt, mit dem du dich und ich mich gedanklich beschäftigen sollten, dann ist das die Frage, wie du und ich unser alltägliches Leben in und mit der Gegenwart Gottes gestalten und leben können.

*Trachtet zuerst nach dem Reich Gottes und nach seiner Gerechtigkeit, so wird euch das alles zufallen.*

So hat Luther diese Passage übersetzt.

Es ist Gottes Angelegenheit, sich um uns und für uns zu sorgen. Ich glaube wir nehmen ihm das viel zu oft aus der Hand und wollen uns lieber selbst um uns kümmern. Und damit sind wir dann so beschäftigt und voller Sorge, dass wir dadurch seelisch und körperlich belastet, niedergedrückt und krank werden. Wir wollen lieber selbst alles unter Kontrolle haben und es fällt uns schwer, die Dinge loszulassen und Gott diese Angelegenheiten zu überlassen, und damit machen wir es uns schwer - schwerer als es sein müsste.

Unsere Angelegenheit ist es, uns darum zu kümmern, dass Gott in unserem Leben die Mitte ist. Mittelpunkt, Dreh und Angelpunkt unserer Gedanken. Wir machen einfach etwas falsch, wenn wir versuchen, die Sorge um uns zu unserer eigenen Sache zu machen. Das ist Gottes ureigenste Sache und Angelegenheit.

So ein Buch der Dankbarkeit zu schreiben, wie ich es euch vorschlage, ist ein kleiner, wirksamer und sehr konkreter Schritt, das wieder für uns zu entdecken. Ein Weg, Gott Schritt für Schritt, Dank für Dank wieder mehr in der Mitte unseres Lebens sein zu lassen. Fang damit an. Gleich heute, wenn du es noch nicht gemacht hast.

Je mehr ich darauf achte, was mir alles geschenkt ist und geschenkt wird, desto mehr vertraue ich auch darauf, dass diese Geschenke nicht aufhören werden. Manchmal, wenn ich so das Vaterunser bete, denke ich mir gerade bei der Bitte um „unser täglich Brot“ diese eher als Dank zu beten, weil ich häufig schon mein täglich Brot gegessen habe oder weiß, dass es im Kühlschrank schon auf mich wartet.

*Quält euch also nicht mit Gedanken an morgen; der morgige Tag wird für sich selber sorgen. Es genügt, dass jeder Tag seine eigene Last hat.*

Mit dieser Aufforderung schließt Jesus diesen Abschnitt seiner Rede. Ich finde es so unendlich wunderbar, wie groß das Interesse Jesu daran ist, dass mir mein Leben gelingt und Lebensfreude und Lebensqualität nicht unter meinen Sorgen begraben werden.

Und ich erlebe als so erleichternd und angenehm, dass er mir nicht verspricht, dass es gar keine Lasten mehr gibt. Jeder Tag hat seine Lasten und wird seine Lasten haben. Aber wir können etwas tun, damit wir diese Lasten nicht untragbarer und größer machen als sie sein müssen. Das Leben, das wir leben findet immer im heute statt.

Jetzt und heute kann ich erleben, dass Gott liebevoll für mich sorgt. Und es genügt, mir dies heute wieder neu ins Gedächtnis zu rufen, um Freude zu erleben und mich nicht mit Sorgen zu quälen. Und morgen werde ich das wieder tun und ich hoffe und wünsche, du auch.